

La estimulación de la memoria en el adulto mayor

The stimulation of the memory in the biggest adult

Vicente Rafael Suárez-Martínez¹, Santiago Sevigne-Betancour²

¹ M. Sc Prof. Asist: Universidad de Guantánamo, Cuba. vicente@cug.co.cu

² M. Sc Prof. Asist: Universidad de Guantánamo, Cuba. santiago@cug.co.cu

Fecha de recepción: 2 de marzo de 2014

Fecha de aceptación: 2 de mayo de 2014

RESUMEN

La problemática actual en el mundo son las personas de la tercera edad y la pérdida de la memoria, producto de diferentes factores biológicos entre los que se contempla el envejecimiento celular, así como factores psíquicos y sociales. El sistema de actividades físico-terapéuticas propuesto está dirigido a los adultos mayores, útiles para influenciar en las actitudes cerebrales, con el propósito de reequilibrar ciertas pérdidas del órgano cerebral, el ejercicio se encarga de enaltecer la declinación de la densidad en las áreas gris y blanca del cerebro que se produce con la edad, permiten mantenerse vigorosos, útiles independientemente, por su nueva condición de vida.

Palabras clave: Actividades físico terapéuticas; Estimulación; Memoria; Adulto mayor

ABSTRACT

The current problems in the world are the people of the third age and memory loss as a result of different biological factors including cell aging is contemplated, as well as psychological and social factors. The system-therapeutic physical proposed work is aimed at the elderly, useful for influencing brain attitudes, in order to rebalance certain loss of cerebral organ, exercise handles heighten the decline in density in the gray areas and white brain that occurs with age, make staying vigorous, votes independently for their new living conditions.

Key words: Physical therapy activities; Stimulation; Memory; Elderly

INTRODUCCIÓN

La longevidad de la población adulta no siempre corresponde a un nivel de bienestar deseable, pues a medida que la tasa de mortalidad disminuyen y la esperanza de vida

aumenta, se plantean cada vez más interrogantes acerca de la calidad de los años vividos. Los cambios de las dos últimas décadas han demostrado la necesidad de indicadores diferentes, que tomen en cuenta la esperanza de vida sin discapacidades, la esperanza de vida sana o la esperanza de vida activa. Estos indicadores permiten conocer el estado funcional y la vitalidad de las poblaciones, como el estado de la memoria.

La pérdida de la memoria se está convirtiendo en una de las mayores preocupaciones del desarrollo humano en la sociedad del siglo XXI. No solo la pérdida maligna como síntoma de una demencia como puede ser el Alzheimer, sino también la pérdida benigna, producto de diferentes factores, tanto biológicos; entre los que se contempla el envejecimiento celular, como factores psíquicos y sociales.

Durante la vejez con frecuencia las personas sufren un considerable menoscabo en su potencial creativo y su funcionalidad se ve disminuida como consecuencia de las enfermedades crónico-degenerativas. Estos padecimientos pudieran atenuarse e incluso posponer su aparición, si los adultos reciben la información oportuna sobre su estado de salud y las prácticas cotidianas necesarias para preservarla.

El autor, a partir de su experiencia en su desempeño de 33 años de trabajo como profesor de deportes, metodólogo de educación y cultura física, actos masivos, director del combinado deportivo, municipal y provincial de deportes, ejerciendo actualmente como metodólogo provincial de colaboración internacional, ha comprobado a partir de las visitas de ayuda metodológica, inspección, superaciones a profesores, así como el empleo de variados métodos e instrumentos aplicados como: observación, entrevistas y encuestas, que en la problemática que se presenta en la estimulación a los procesos de memoria en los programas de la actividad física comunitaria con el adulto mayor se pueden apreciar las siguientes limitaciones:

- Disminución paulatina de la memoria en los adultos mayores como característica de la tercera edad.
- Son insuficientes las vías de instrumentación para la estimulación de la memoria durante la actividad física comunitaria con el adulto mayor, lo que no satisface las necesidades.
- Se desaprovechan las potencialidades de las actividades físicas comunitarias con los adultos mayores para la estimulación de la memoria.
- Insuficiente preparación metodológica de los docentes para la estimulación de la memoria.

Las insuficiencias señaladas anteriormente motivó al autor de la investigación a identificar la existencia de un problema científico: ¿cómo contribuir a la estimulación de la memoria en el adulto mayor desde la actividad física comunitaria en la comunidad de San Justo?

Por lo que se propone el siguiente objetivo: elaborar un sistema de actividades físico-terapéuticas para contribuir a la estimulación de la memoria desde la actividad física comunitaria con los adultos mayores de la comunidad San Justo.

En esta investigación se utilizaron métodos del nivel teórico, del nivel empírico, además del estadístico matemático para obtener información y cuantificar los resultados.

Para la realización de este trabajo se escogió como población a 123 adultos mayores y 12 profesores de actividad física comunitaria del combinado deportivo San Justo. Se escogió para la muestra a 80 adultos mayores, que representan el 66, 6% de la población, con una edad promedio entre 65 y 67 años. El 40% de ellos presentan patologías asociadas. Los profesores seleccionados fueron 12 que representa el 100%.

DESARROLLO

El sistema de *actividades físico-terapéuticas* para contribuir a la estimulación de la memoria en adultos mayores y que se define operativamente en esta investigación se entiende como el conjunto de principios, ideas, conceptos y juicios de valor fundamentados científicamente y organizados en forma sistémica, cuya lógica se corresponde con el objeto de estudio que se pretende transformar, es decir, en el sistema de actividades físico-terapéuticas para contribuir a la estimulación de la memoria.

Para ello es preciso tener en cuenta la óptica de la dinámica del movimiento del eminente pedagogo Kurt Mainel (1989) en su libro *Didáctica del movimiento*, el cuadro de fenómenos cinético-dinámicos en la vejez presenta rasgos que lo diferencian perfectamente de los periodos anteriores del desarrollo motor. Es por ello que al considerarse la propuesta de un sistema de actividades físico-terapéuticas, se han tenido en cuenta de manera especial los rasgos distintivos siguientes:

1. *El afán de movimiento*, indispensable en edades previas para el desarrollo motor va desapareciendo cada vez más, por lo que muchos estímulos de movimiento pierden su efecto y solo se llegan a realizar los estrictamente necesarios.
2. *La velocidad de movimiento* disminuye, se pierde la capacidad de captar con rapidez una situación y en consecuencia la reacción motriz inmediata.

3. *La capacidad de combinación* de movimiento no permitirá una combinación simultánea de varias acciones, siendo menos fluida en la sucesividad. Entre uno y otro se produce generalmente una pausa.
4. *La estructura en fases* altera el equilibrio entre ellas en perjuicio de la fase preparatoria y final.
5. *La estructura dinámica* se hace "arrítmica" en muchos movimientos, pues la tensión y distensión ya no se presentan de forma original.
6. *La transmisión de movimientos* va menguando, ya no se da la sucesión cuidadosamente escalonada de movimientos.
7. *La fluidez y la elasticidad* pierden la forma espacial, mostrándose esta angulosa y con interrupciones, lo que destruye la estructura original de los movimientos.

Ejercicios físicos

Los ejercicios físicos del sistema de actividades físico-terapéuticas tienen como soporte social la estimulación de la memoria. Estos se conocen indistintamente en varios países como *deporte de masas*, deportes para todos, cultura física popular, deporte no calificado, entre otros; es decir que las personas pueden dedicarse desde diferentes prácticas.

Charlas educativas a los adultos mayores.

Charla No 1

Tema. La memoria en el adulto mayor.

Objetivo: intercambiar con los adultos mayores acerca de qué es la memoria en el adulto mayor como una de las mayores amenazas para el cerebro y las consecuencias que trae consigo.

Desarrollo: se explica a los adultos mayores que la memoria es una de las funciones principales del cerebro y su objetivo es recoger y guardar la información proveniente del mundo externo. Que la pérdida de la memoria es una de las mayores amenazas para el cerebro que envejece. En efecto, si bien a cualquier edad pueden aparecer enfermedades cerebrales que causan fallas en la memoria, son más frecuentes en los adultos mayores. Entre estas enfermedades está el Alzheimer, el deterioro cognitivo leve, las lesiones vasculares, el efecto de fármacos o drogas y los trastornos emocionales.

Conclusión: el sustrato de la memoria es un sistema funcional en el cual participan varias áreas cerebrales para poder establecer las estrategias de memorización.

Charla No 2

Tema. La actividad física para ganar en memoria e inteligencia.

Objetivo: dar a conocer a los adultos mayores la importancia del ejercicio físico para ganar en memoria e inteligencia.

Desarrollo: se explica de manera sencilla a los adultos mayores los beneficios que ofrece la práctica regular de actividad física, que contribuye a una mejor circulación sanguínea y favorece la función cerebral. La actividad física regular aumenta la producción de células en el hipocampo, región del cerebro involucrada en el aprendizaje y la memoria. Así la actividad física evita los efectos del estrés (presión sanguínea alta, ansiedad y mayor frecuencia cardiaca), desencadenan un accidente o patología de mayor gravedad.

Profundizan en que también el ejercicio combate la depresión leve a moderada como también es posible disminuir las adicciones (fumadores). Se orientan algunos ejercicios que se pueden realizar: caminatas, aerobios de bajo impacto, bailar, artes marciales, natación, y otros.

Conclusión: recuperar el movimiento mediante el ejercicio físico es garantía para desempeñarse hábilmente en el ámbito hogareño, se adquiere mayor concentración en la actividad que debemos realizar.

Charla No 3

Tema. La gimnasia mental.

Objetivo: proponer a los adultos mayores la realización e importancia de la gimnasia mental como método de activación cognitiva que permite mejorar la calidad de vida.

Desarrollo: se explica a los adultos mayores la necesidad de concebir dentro del horario del día, un espacio para la realización de la gimnasia mental a partir de la realización de diferentes actividades como.

- 1- Memorizar el título de la última película que vio.
- 2- Recordar a qué jugaba cuando niño.
- 3- Nombrar algunas plantas medicinales y su uso.

Se trata de superar la hoja en blanco que es el olvido. Se les plantea que lo más positivo es que las conexiones que generan entre las neuronas se conservan durante toda la vida, eso garantiza que las personas puedan seguir aprendiendo, en otras palabras, aquello de que "lo viejo no aprende a hablar, no es más que un mito.

Conclusión. La gimnasia mental es un método de activación cognitiva que apunta a que los adultos mayores desarrollen una forma de percepción multisensorial. A través de un trabajo lúdico se logra activar nuevas conexiones neuronales que logran ampliar el repertorio de registro cognitivo.

Charla No 4

Tema. La alimentación en la salud mental.

Objetivo: profundizar en la importancia de una alimentación saludable para mantener la salud mental.

Desarrollo: se explica la importancia de los diferentes alimentos que deben ser consumidos por los adultos mayores que propician un estado de salud favorable y con ello el estado de su memoria. A continuación se ilustran las normas diarias de energía para personas de la tercera edad.

Normas diarias recomendables de energía (Kcal) para personas de edad madura

grupos	calorías	proteínas	grasas	carbohidratos	
			total	origen animal	
hombres 60-74 años	2300	69	38	77	333
75 y más años	2000	60	33	67	290
mujeres 60-74 años	2100	63	35	70	305
75 y más años	1900	57	31	63	275

Conclusión

Que la vejez es una etapa reversible de la vida, un nivel determinado de una forma especial de movimiento de la materia y todo el arte de prolongación de la vida consiste en no reducirla debido a una forma de vida incorrecta y a prolongar la vida del organismo por medio de amplias transformaciones sociales y medidas tanto higiénico-sanitarias como terapéuticas como son los ejercicios y una alimentación adecuada.

La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo- esqueléticas, a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la autoimagen, el concepto de sí mismo, en fin, sobre la calidad de vida.

Juegos motrices

Juego No. 1

Nombre: El arcoíris

Tipo: pasivo educativo.

Material: ninguno.

Organización: dispersos en el área. Se divide en tres equipos el grupo, se marcan en el terreno tres círculos con figuras geométricas de diferentes colores, habrá menos figuras que participantes, (triángulo azul), (círculo rojo), (cuadrado blanco). Los participantes van a tener tres tiras de tela de igual color a las figuras geométricas, tendrán atada en su brazo derecho la tira en correspondencia con el color de la figura geométrica y las dos tiras restantes se las van a amarrar en el brazo izquierdo.

Desarrollo: a la voz del profesor los participantes van a caminar dispersos por el área, cuando se indique un color determinado, los abuelos se ubicarán por el color de la tira atada al brazo derecho en correspondencia con la figura geométrica, quien se quede sin figura tiene la tarea de hablar de los juegos que practicaba en su infancia. Cuando el profesor diga la palabra arcoíris todos los participantes van a ocupar su respectivo lugar en correspondencia con las tiras atadas en el brazo derecho.

Reglas: 1- No se puede correr para ocupar su lugar.

2- Lograr que se expresen libremente.

Evaluación: se valorarán los resultados obtenidos por cada adulto mayor de forma individual y como grupo.

Juego No. 2

Nombre: los animales

Tipo: pasivo educativo

Material: ninguno

Organización: los participantes van a estar formados en un círculo. Cada uno de los participantes va a tener una tarjeta con un número y el nombre de un animal, que no podrán revelar.

Desarrollo: a la voz del profesor los adultos mayores comenzarán a girar en sentido de las manecillas del reloj, cuando el profesor indique un número, el identificado con el animal comenzará a describir acerca del mismo.

Reglas: 1- La descripción del animal se realizará de manera individual.

2- Los participantes no pueden comunicar a su compañero el animal que le toca describir.

Evaluación: se valorarán los resultados obtenidos por cada adulto mayor de forma individual y como grupo.

Juego No. 3

Nombre: el batón de la suerte

Tipo: pasivo educativo

Material: batón.

Organización: los participantes van a estar formados en un círculo. En el medio habrá ubicado una superficie plana cuadrada de madera con un alambre acerado incrustado en el centro de la madera y ese alambre va introducido en el bastón, de forma horizontal, de manera que el batón gire hacia ambas direcciones, el batón tiene en un extremo una parte pintada de color rojo.

Desarrollo: los abuelos comenzarán a realizar diferentes movimientos (caminar y girar en sentido de la manecilla del reloj, dar palmadas etc.) alrededor del batón, cuando el profesor indique a la voz de alto, los participantes se van a detener, el adulto mayor que quede de frente a la parte pintada tendrá que hablar de los atributos nacionales que conoce.

Reglas: 1- Los participantes no se pueden correr del lugar cuando el bastón señale.

2- Los participantes hablarán acerca de los símbolos que conocen o recuerden, pueden ser ayudados por compañeros.

Evaluación; se valorarán los resultados obtenidos por cada adulto mayor de forma individual y como grupo.

Juego No. 4

Nombre: el cuadrado

Tipo: pasivo educativo

Material: ninguno

Organización: se trazan cuatro cuadrados en el suelo, se dividen los participantes en cuatro grupo y cada grupo se va a colocar dentro de un cuadrado. Cada cuadro va a tener un nombre, ejemplo, cuadrado 1, vegetales, el 2, frutas, el 3, árboles y el 4, rosas.

Desarrollo: los adultos mayores se encontrarán realizando marcha con palmadas en su cuadrado, a la voz del profesor los integrantes del cuadrado que se mencione nombrarán algunas de sus variedades en correspondencia con el nombre del mismo, por ejemplo el nombre seleccionado es fruta, los participantes que están dentro del cuadrado cada uno va

a decir el nombre de una fruta, cuando terminen el profesor sonará el silbato y cambiarán los integrante de cuadrados.

Reglas: 1- No se puede repetir lo mencionado con anterioridad.

2- El cambio de cuadrado se realizará con ejercicios respiratorios.

Evaluación: se valorarán los resultados obtenidos por cada adulto mayor de forma individual y como grupo.

CONCLUSIONES

Se diseñó un sistema de actividades físico-terapéuticas a los adultos mayores para contribuir a la estimulación de la memoria desde la actividad física comunitaria, el cual garantiza solucionar de manera efectiva el problema científico planteado en la comunidad San Justo.

Después de la aplicación práctica el sistema de actividades físico-terapéuticas, a través de los métodos utilizados para valorar la propuesta se demostró su factibilidad en la preparación alcanzada por los adultos mayores en la estimulación de la memoria, desde la actividad física en la comunidad San Justo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcántara Sánchez, M. (2001). *Actividad física y envejecimiento*. Buenos Aires.
- Alonso Freire, J. (2004). *El autodesarrollo comunitario*. Crítica a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación humana. Villa Clara: Capiro.
- Álvarez de Zayas, C. (1999). *La escuela en la vida*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Áreas Herrera, H. (1995). *La comunidad y su estudio*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Armengol, P. (2007). *Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores, propuesta de un programa de intervención*. Madrid: Paidotribo.
- Lozada Balitar a. "Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención ".Madrid, portal mayores, informes portal mayores, no 11. 2004.
- Mainel, K. (1989). *Didáctica del movimiento*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Meléndez, A. (2000). *Actividades para mayores, las razones para hacer ejercicio*. Madrid: Gimnus.